



# REZEPT DER WOCHE

KW 14 03.04. – 09.04.2023

## Lauch-Zucchini-Frittata

(Für ca. 4 Personen)

### Das brauchen Sie:

- 1 [Zucchini](#) (Art.Nr. 180)
- 1 [Lauchstange](#) (Art.Nr. 406)
- 1 [Knoblauchzehe](#) (Art.Nr. 410)
- 2 EL [Olivenöl](#) (Art.Nr. 8414)
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise [Koriander](#) (Art.Nr. 8566)
- 1 Prise Salz
- 4 [Eier](#) (Art.Nr. 1989)
- 1/2 Bd. [Petersilie](#) (Art.Nr. 451)
- 1/2 Bd. [Basilikum](#) (Art.Nr. 473)
- 4 EL [Parmesan](#) (Art.Nr. 2790)

### Und so geht's:

Zucchini und Lauch halbieren und in dünne Streifen, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Alles in Öl anbraten, dann zugedeckt etwa 10 Minuten dünsten. Mit Pfeffer, Koriander und Salz abschmecken.

Eier verquirlen, Kräuter fein hacken und mit Parmesan zur Eimischung geben. Gemüse gleichmäßig in der Pfanne verteilen, Eimischung darüber gießen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt 7–10 Minuten stocken lassen.

Vorsichtig wenden, dann die andere Seite 2–3 Minuten braten.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

Bei Rückfragen sind wir für Sie erreichbar:  
Tel. (0 72 23) 8 06 22 30  
E-Mail: [info@deckersbiohof.de](mailto:info@deckersbiohof.de)  
[www.deckersbiohof.de](http://www.deckersbiohof.de)

**DECKERS** **BIO** **HOF**